



Esparregado com Molho Branco



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 400 g de espinafres
- molho béchamel espesso q.b.
- sal e pimenta

Para o molho béchamel

- 3 c. sopa de farinha
- 1 c. de sopa de manteiga
- leite
- sumo de limão
- molho inglês; sal e pimenta

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
124 Kcal	13 g	7 g	5 g

Preparação

1. Coza os Espinafres seguindo as instruções da embalagem. Depois de cozidos, escorra muito bem e pique finamente.
2. Prepare o molho béchamel espesso e vá adicionando aos Espinafres, mexendo sempre até obter uma textura cremosa. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente.
3. Molho béchamel: Leve a manteiga a derreter ao lume e adicione a farinha, mexendo sempre para não formar grumos. Deixe cozer a farinha sem tomar cor, mexendo energicamente. Vá adicionando o leite quente aos poucos, mexendo sempre até obter a consistência que deseja.
4. Tempere com algumas gotas de limão, molho inglês, sal e pimenta a gosto.

Produtos Associados



Ervilhas

400 g



Brócolos

400 g



Favas Finas

400 g



Ervilhas

1 kg